YAB209U - YAŞLILARDA ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ I
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Aşağıdakilerden hangisi risk oluşturan sorunlara karşı yardım isteyen bireylere psikolojik, sosyal ve ekonomik devlet desteği sunan hizmetlerden biridir?

A) Alo 144 Sosyal Danışma Hattı
B) Alo 183 Sosyal Hizmet Danışma Hattı
C) Yaşlı Dayanışma Merkezleri
D) Yaşlı Aylık Bağlanması
E) "Yaşlılara Bakım, İstihdama Katılım" projesi

Çözüm : Bakanlık 633 sayılı KHK ile Özürlü ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü oluşturarak yaşlıların ayrımcılığa maruz kalmadan insanca yaşamalarını sağlayacak planlamalarla yaşlıların refahını yükseltmeyi hedeflemektedir. Bakanlık Alo 183 Sosyal Hizmet Danışma Hattı ile risk oluşturan sorunlara karşı yardım isteyen vatandaşlara psikolojik, sosyal ve ekonomik devlet desteği sunmaktadır. Ayrıca Alo 144 Sosyal Danışma Hattı ile Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı tarafından aile, çocuk, engelli, gazi, şehit yakını ve yaşlılara yardım ve sosyal hizmet projelerine ilişkin rehberlik ve danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. Doğru yanıt B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

2) Deneyimleri kullanarak problem çözülmesi ve iyi bir sözcük hazinesine sahip olunması durumunu anlatan kavram, hangisidir?

A) Psikolojik iyi oluş
B) Öznel iyi oluş
C) Zeka
D) Kristal zeka
E) Yılmazlık

Çözüm : Yaşlılık dönemi belirli yetilerde, aktivitelerde yavaşlama ya da kayıp anlamına gelse de çoğu açıdan da üretken olunan bir dönemdir. Bu dönemde hız, öğrenme gibi bazı bilişsel alanlarda kayba uğranmakla birlikte, "kristal zekâ" olarak tanımlanan deneyim sahibi olunması, deneyimleri kullanarak problem çözülmesi ve iyi bir sözcük hazinesine sahip olunması gibi durumlarda artış gözlenir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

3) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi çatışmayı ortaya çıkarabilecek durumlardan birisidir?

A) Biyoloji
B) Bütünleştirme-iş birliği yapma
C) Uyma-itaat etme
D) Hükmetme-üstünlük kurma
E) Kaçınma

Çözüm : Biyoloji: Bazı bireyler mizaç özelliği olarak daha öfkeli, heyecanlı ya da çekingen olabilirler. Yani doğuştan getirdiğimiz bazı özelliklerimiz çatışma durumlarını ne sıklıkta yaşayacağımızı ya da bu durumlarda nasıl
tepki vereceğimizi belirleyebilmektedir. Diğer seçenekler çatışma yönetimi stratejileridir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

4) Yaşlılık döneminde duyma, görme, tat alma duyularındaki kayıplar hangi tür yaşlanmaya girer?

A) Biyolojik yaşlanma
B) Akıcı zeka
C) Sosyal yaşlanma
D) Ekonomik yaşlanma
E) Akut stres

Çözüm : Stres Kaynağı Olarak Biyolojik Yaşlanma: Yaşlılık döneminde bağışıklık sistemi güçsüzleşmekte ve birçok hastalık ortaya çıkmaktadır. Amigdala ve limbik sistemin yaşa duyarlılığı ile beyindeki yapı farklılaşmakta, yaşlı gerçekte stres uyarıcı olmasa bile, olayları stres yapıcı olarak algılayabilmektedirYaşlıların yaşadıkları yeti kaybı, başkalarına bağımlı olmalarına yol açması
yönüyle yaşlılarda bir stres kaynağı olmaktadır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

5) Eşi sekiz ay önce vefat eden Saliha Hanım belediyenin açtığı resim kurslarına gitmektedir. Bu hangi tip stresle başa çıkma yöntemidir?

A) Stresle Başa Çıkma Yolu Olarak Sosyal Etkinlikler
B) Stresle Başa Çıkma Yolu Olarak Dinî Etkinlikler
C) Çok Yönlü Başa Çıkma Yolu Olarak Mizah
D) Duygu Odaklı Başa Çıkma Yolları
E) Bilişsel Yönelimli Başa Çıkma Yolları

Çözüm : Yaşlı bireyler, yaşamlarının önceki dönemlerinde kazandıkları becerileri, yaşam biçimlerini, yaşlılık dönemine uyarlayabildikleri ölçüde yaşamdan haz alırlar, doyum verici ilişkiler kurabilirler, dolayısıyla stresten de uzak olabilirler.
Doğru cevap A şıkkıdır.

6) Yaşadığı sorunlar karşısında "Canımı sıkan bir şeyler olduğunda kendimi uykuya veririm." diyen birisinin hangi başa çıkma yöntemini kullandığı söylenebilir?

A) İnkar
B) Haz almacı
C) Sosyal destek arama
D) Kaçma-Kaçınma
E) Yüzleştirici başa çıkma

Çözüm :

Kişiliğe özgü başa çıkma kavramıyla, içinde bulunulan koşullardan ve karşılaşılan stres yaratıcı durumun özelliklerinden büyük ölçüde bağımsız olarak, insanların zaman içinde görece tutarlı ve kararlı, diğer bir deyişle kolayca değişmeyen başa çıkma stilleri anlatılmaktadır.

"Canımı sıkan bir şeyler olduğunda kendimi uykuya veririm." (Sorundan kaçma yönelimli ve kişiliğe özgü başa çıkma)

Doğru cevap D seçeneğidir.

Doğru cevap D şıkkıdır.

7) Aşağıdakilerden hangisi kaygıyla baş etmede kullanılan yöntemlerden birisi değildir?

A) İnançlar
B) Problem odaklı başa çıkma
C) Duygusal odaklı başa çıkma
D) İlaç tedavileri
E) Bastırma

Çözüm :

Kaygı yaratan durumlarla başa çıkmada kullanılan stratejiler; problem odaklı ve duygusal odaklı olmak üzere ikiye ayrılabilir. Kaygı ve stres durumlarıyla baş etmede kullanılan yöntemlerden biri de inançlardır. Ayrıca kaygı bozukluklarının tedavisinde, psikoterapi ve/veya ilaç tedavisi kullanılmaktadır. Doğru cevap E seçeneğidir.

Doğru cevap E şıkkıdır.

8) Öznel iyi oluşun anlık olaylarla ilgili ruh hâli ve duyguları içeren duygusal tarafı ile ilişkili olan durum hangisidir?

A) Duygulanım
B) Duygusallık
C) Yaşam doyumu
D) Yılmazlık
E) Ruh sağlığı

Çözüm : Duygulanım, öznel iyi oluşun anlık olaylarla ilgili ruh hâli ve duyguları içeren duygusal tarafı ile ilişkilidir. Diğerlerine ve aktivitelere olumlu tepki, genelde olumlu bir ruh hâli, hoş duygulanımı gösterirken, hoş olmayan duygulanım ise, negatif etkiler içerir, kişisel deneyimlerde ve yaşantıda diğerlerine karşı olumsuz tepkileri barındırır. Doğru cevap A'dır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

9)

I. Kaçınılmaz olduğu
II. Nesnel olduğu
III. Olumsuz olaylarla bağlantılı olabildiği
IV. Olumlu olaylarla birlikte gelişebildiği

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri stresle ilgili bilinenler arasındadır.

A) I-II-III
B) I-II-IV
C) II-III-IV
D) I-III-IV
E) I-II-III-IV

Çözüm : Stres hakkındaki bilgilerimiz; kaçınılmaz olduğu, olumsuz olaylarla bağlantılı olabildiği gibi, olumlu olaylarla birlikte de gelişebildiği ve öznel olduğu yani aynı durumla aynı koşullarda karşılaşan bireyler ikiz bile olsa, her bireyin kendine özgü biçimde, düzeyde ve yoğunlukta yaşadığıdır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

10) "Ahmet bey, özel bir eğitim kurumunda matematik öğretmenliği yapmaktadır. Ancak kurum yöneticileri ile bazı çatışmalar yaşamakta ve kendini sürekli stres altında hissetmektedir. Ahmet bey bir gün okuldan ayrılmaya karar vermiştir. Ahmet bey tekrar yeni bir iş bulma sürecine gireceğini ve bu durumunda O'nda stres yaratabileceğini ön görmektedir. Ancak iş bulma stresi ile başa çıkabilmek için sürekli kendine "matematik alanında iş bulmanın kolaylığı, eğitim sektörünün daha geniş bir iş yelpazesine sahip olduğu, vb." şeklinde telkinlerde bulunmaktadır." Yukarıdaki örnek olaydaki stres yapan durumun/olayın hangi özelliğine vurgu yapılmaktadır?

A) Durumun-olayın yordanabilir olması
B) Durumun–olayın kontrol edilebilir olması
C) Durumun-olayın zorlayıcı ya da geliştirici olması
D) Durumun-olayın değişimi beraberinde getiriyor olması
E)

Durumun-olayın kişinin olmasını istediği durumu engelleyici olması

Çözüm :

Durumun–olayın kontrol edilebilir olması, yani bireyin stres verici olarak değerlendirdiği durumu-olayı engelleyebiliyor olmasına ilişkin kişisel düşünceleri-yorumları, yaşayacağı stresin derecesini olumlu olarak etkilemektedir. Örneğin; 60 yaşındaki bir çalı şanın emeklilik fikrine kendini hazırlayabiliyor olması, emeklilik sonrası eğer isterse yeni bir işte çalışabileceği düşüncesi, emeklilik döneminin birey için stres yapıcı etkisini azaltabilir. Öte yandan çalıştığı firmanın iflas nedeniyle kapanması durumunda işsiz kalan aynı yaştaki bir başka birey için yaşam daha “stresli’’ görünmektedir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

11) Yaşlılarda kendini gerçekleştirme gibi psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edici şekilde sağlayan ortam aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kahve ve kıraaathaneler
B) Huzurevleri
C) Uzak akraba evleri
D) Bilgilendirici eğitim ve kurslar
E) Ev ortamı

Çözüm : Yaşlı bireyler açısından kuramın önemi şu şekilde özetlenebilir. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında belirttiği üzere güvenlik ihtiyaçlarından biri olan barınma ihtiyacı tıpkı yeme içme ihtiyacı kadar önemlidir. Yaşlıların çoğunluğu “yerinde yaşlanma” yı tercih etmektedir. Yerinde yaşlanma, yaşamını sürdürdüğü ortamda yaşlanma ve yaşamın geri kalan yıllarını burada geçirme anlamını taşımaktadır. Diğer bir ifadeyle “yerinde yaşlanma” aşina olduğu ev, toplum ve çevrede dostlarıyla yaşamını sürdürmektir (Sivam ve Karuppannan, 2008). Güvenlik ve korunmayı da sağlayan, destekleyici ve sevgi dolu ilişkilerin yaşandığı evler, yaşlılar için güvenlik, ait olma ve kendini gerçekleştirme gibi psikolojik ihtiyaçların tatmin edici şekilde karşılanmasının temelini oluşturmaktadır.
Doğru cevap E şıkkıdır.

12) Eğitim ve deneyimden bağımsız biçimde, soyut muhakeme yapma, karmaşık ilişkileri kavrama yeterliği hangi kavramın açıklamasıdır?

A) Kristalize Zeka
B) Olgunlaşma
C) Akıcı zeka
D) Yetenek
E) Beceri

Çözüm : Akıcı zekâ, eğitim ve deneyimden bağımsız biçimde, soyut muhakeme yapma, karmaşık ilişkileri kavrama yeterliğidir. Bireyler, yetişkinlik yıllarına girmeleriyle birlikte akıcı zekâlarında azalma yaşamaya başlarlar.
Doğru cevap C şıkkıdır.

13) "Yaşlılar, tanıma, isimlendirme, dikkatini yöneltme, soyut düşünme, yargılama, sentez yapma ve planlama gibi bilişsel işlevlerde daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar."
Yukarıda verilen bilgiye dayanarak aşağıdaki yorumlardan hangisi yapılamaz?

A) Yaşlılarda zamanla bilişsel yetiler azalmaktadır.
B) Yaşlılarda düşünme akışında zayıflama olmaktadır.
C) Yaşlılarda somut ve soyut kavramlarda bozulma olur.
D) İlerleyen aşamalarda birey temel becerilerini yerine getiremeyebilir.
E) Yaşlılar ilerleyen yaşlarda deneyimleri nedeniyle problem çözümünde beceriklidirler.

Çözüm : Yaşlı kişilerde sorun çözme yeteneği azalmaktadır. Yeni kavramlar elde etmede ve sorun çözmede etkili stratejileri kullanmada güçlük yaşamaktadırlar. Orta yaştaki bireylerin, gündelik yaşam alanlarında çözüm üretme konusunda gençlerden de yaşlılardan da daha başarılı olduklarını ifade edilmektedir. Yaş ilerledikçe çözüm için çaba harcayanların oranı azalırken çözüme ulaşma cesareti/imkânı olmayanların oranı artmaktadır. Beyin yapısındaki bozulma, düşünce içeriği, mantık ve muhakeme niteliğinin değişmesine ve bozulmasına neden olur. Düşünce akışında yavaşlama, ayrıntıcı olma ve direnme eğilimi görülür. Bireyler kavramları karşılaştıramaz, hesaplamalar yapamaz, somut ve soyut kavramlarda bozulma olur. Bu sebeple, yaşlıların ilerleyen yaşlarda problem çözümünde becerikli olduklarını söylemek doğru değildir. Çünkü bu problem çözümü bilişsel yetileri gerektirir ve bu dönemde yaşlıların bilişsel yetilerinde azalma söz konusudur.
Doğru cevap E şıkkıdır.

14) Yaşlı kişiler genelde değişiklikten kaygılanırlar ve başarılı oldukları alışkanlıklarını sürdürmeyi tercih ederler. Bu durumda yaşlı bireyler karşısında aşağıdaki durumların hangisine başvurmak sağlıklı bir yoldur?

A) Uzun süre evde kalan yaşlı bireyin huzur evine yerleştirilmesi
B) Torununa bakan yaşlı bireyin torununun, bakıcıya baktırılmaya başlanması
C) Yaşlı bireyin evinin yeniden dekore edilmesi
D) Yaşlı bireyin eşyalarının yeniden düzenlenmesi
E) Yaşlı bireyin yapmak istediği değişiklikleri onunla birlikte yapma

Çözüm : Yaşlı kişiler genelde değişiklikten kaygılanırlar ve başarılı oldukları alışkanlıklarını sürdürmeyi tercih ederler. Değişiklikten yana değillerdir. Bu durum öğrenme yetisindeki yavaşlamadan da kaynaklanabilir. Zor öğrenen, kolay unutan yaşlı, yeni durumlara uyum sağlamakta güçlük yaşadığı için değişiklik yapmaktan kaçınıyor olabilir. Uzun süre evde kalan yaşlı bireyin huzur evine yerleştirilmesi, Torununa bakan yaşlı bireyin torununun, bakıcıya baktırılmaya başlanması, Yaşlı bireyin evinin yeniden dekore edilmesi ve Yaşlı bireyin eşyalarının yeniden düzenlenmesinde yaşlıların düzenlerini bozabilecek bir yaklaşım söz konusudur. Oysa yaşlı bireyin yapmak istediği değişiklikleri onunla birlikte yapmak, onun istekleri temelli bir değişiklik yapılması söz konusu olduğundan bu durum sağlıklı bir yoldur.
Doğru cevap E şıkkıdır.

15) I. Evlilik ve aile
II. İş memnuniyeti
III. Sosyal destek
IV. Yaşam olayları
V. Dil
Yukarıdakilerden hangileri iyi oluşu etkileyen faktörlerdendir?

A) I, III, IV
B) II, IV, V
C) III, IV, V
D) I, II, III, IV
E) II, III, IV, V

Çözüm : Araştırmalarda iyi oluşu etkileyen önemli faktörler göze çarpmaktadır. Bu faktörler; kişilik, sağlık, gelir durumu, yaşam doyumu, din, ırk, evlilik ve aile, yaş, cinsiyet farklılıkları, iş memnuniyeti, eğitim, zeka, davranış ve sonuçları, sosyal iletişim, sosyal destek, yaşam olayları, aktiviteler ve biyolojik faktörlerdir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

16) Aşağıdaki durumlardan hangisi tükenmişliğin ilgisizleşme döneminde yaşanır?

A) Motivasyon azalır
B) Bireyin beklentileri gerçekleşmediği için hayal kırıklığı oluşur
C) Giderek umutları ve enerjisi azalır
D) "İş iştir" düşüncesi oluştuğu için işine çok az zaman harcar
E) Zor şartlara uyum sağlamak için çabalanır

Çözüm : Tükenmişliğin ilgisizleşme döneminde birey "iş iştir" düşüncesi oluştuğu için işine çok az zaman harcar. Motivasyonun azalması, bireyin beklentileri gerçekleşmediği için hayal kırıklığı oluşması ve giderek umutların ve enerjinin azalması durgunluk döneminde yaşanmaktadır. Zor şartlara uyum sağlamak için çaba gösterilmesi ise şevk ve coşku döneminde yaşanan bir durumdur.
Doğru cevap D şıkkıdır.

17) Aşağıdakilerden hangisi yaşlılık tıp bilimi anlamına gelir?

A) Gerontoloji
B) Geriatri
C) İleri yaşlılık
D) Genç Yaşlılık
E) Çok İleri Yaşlılık

Çözüm : Geriatri yaşlılık tıp bilimi anlamına gelir ve yaşlılığı geciktirmek için alınması gereken önlemleri, kullanılması gereken yöntemleri inceler.
Doğru cevap B şıkkıdır.

18) Ali Dede; eşi Bahriye Ninenin alzheimer olmasına rağmen bir gün bile çocuklarının evinde kalmamış, ister geç saatte misafirlikten dönmüş olsun, ister hastane sonrası olsun evinde kalmaya devam etmiştir.

Bu durum yaşlıların hangi toplumsal sorununa işaret etmektedir?

A) Yaşlı birey kendine özgü rol ve sorumluklarına alışmaya çalışır.
B) Genel olarak yaşlı bireyler yük olmaktan korkarak kendi evlerinde yaşamak istemektedir.
C) Daha çok yetişkin kuşak ile ergen kuşak arasındaki kuşak çatışmasından yakınan yaşlı bireylerdir.
D) Çalışma hayatına alışan yaşlı bireyin hazırlıksız bir şekilde emekli olması ve emeklilikle beraber sosyal ve kültürel çevresinden kopması.
E) Yaşlılara yönelik olumsuz tutumlar ve ayrımcılık özellikle sağlık hizmetlerinde ve sosyal yaşamdaki önyargılarla kendini göstermektedir.

Çözüm : Yaşlanmakta olan bireylerin en büyük korkularından birisi başkalarına muhtaç olmaktır. Kendi çocuğu bile olsa bir başkasına muhtaç olmaktan ve çocuklarına yük olmaktan korkarlar. Bu durumu açıkça ifade edemeyip sıkıntı yaşayan yaşlı kimseler de vardır. Aslına bakılırsa genel olarak yaşlı bireyler daha da yaşlandıkları dönemde bile kendi evlerinde yaşamak istemektedir. Doğru cevap B seçeneğidir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

19) Aşağıdakilerden hangisi ölümlülük ve doğurganlık oranı azalmakta iken doğumdan sonraki yaşam süresi artmakta olduğunu ifade eder?

A) kentsel dönüşüm
B) küresel dönüşüm
C) küresel yaşlanma
D) yaşlanma hızı
E) doğurganlık hızı

Çözüm : Küresel yaşlanma demografik dönüşüm olarak da adlandırılmaktadır. Buna göre ölümlülük ve doğurganlık oranı azalmakta iken doğumdan sonraki yaşam süresi artmaktadır. Doğru cevap C seçeneğidir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

20) Stresi işlevi açısından grupladığımızda; yapıcı ve yıkıcı stresten söz edebiliriz. Aşağıdakilerden hangisi yıkıcı strestir?

A) Dizleri çok ağrıdığından ve yeni ameliyat olduğundan dolayı evini temizleyemeyen Binnaz Teyze torunundan yardım isteyerek sorununu çözmüştür.
B) Televizyon yayını bozulduğundan takip ettiği dizisini izleyemeyen Fatma Teyze sıkıntıdan stres yapmaktansa örgü örüp stresini atmaya karar vermiştir.
C) Ragıp Amca eşiyle beraber yaşlanınca huysuzlaşmış evdeki işlere karışıp eşiyle sürekli didişmektense her gün annesinin evine gidip onu ziyaret eder olmuştur.
D) Ali Dede kızları boşanıp evine geldi diye üzülmüş, her fırsatta kızlarına sataşır olmuş, "siz düzgün insan olsaydınız boşanmazdınız" deyip kızlarını kırmaktadır.
E) Ziya Amca emekli olunca eski maddi durumu kalmamış, önceleri stres yapsa da sonradan kendince oyuncak yapıp satmaya başlamış. Böylece hem oyalanır hem de para kazanır olmuştur.

Çözüm : Diğer tüm seçenekler, çözüm yollarıyla yapıcı strese örnek teşkil ederken, D seçeneğinde kızlarını kıran Ali Dede yıkıcı stres yaşamaktadır. Olumsuz işlevi içeren yıkıcı stres ise birey için sağlıksız, yararsız ve hatta yıkıcı sonuçları içeren bir yapıdır. Doğru cevap D seçeneğidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

